Jurnal Abdi Kesehatan dan Kedokteran (JAKK), Vol. 3, No. 2, Juli 2024
p-ISSN: 2962-8245| e-ISSN: 2962-7133

Original Article

Penyuluhan terkait Menurunkan Kecemasan pada Penderita Hipertensi dengan Terapi Komplementer Progressive Muscle Relaxation

Counseling related to Reducing Anxiety in Hypertension Patients with Complementary Therapy Progressive Muscle Relaxation

Ibnu Cahyono[1], Yenny Puspitasari[2] , Joko Prasetyo[3], Indasah[4]

[1] Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia, Jawa Timur, Indonesia

*Email Korespondensi : ibnucahyono44@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan terjadi bila kondisi tubuh terganggu karena tekanan psikologis yang mejadi pemicu hormon dalam tubuh yang mengendalikan pikiran seseorang yang mengalami cemas sehingga dapat meningkatkan tekanan darah. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menurunkan kecemasan pasien Hipertensi di Masyarakat si yang dilakukan dengan cara memberikan edukasi Progressive Muscle Relaxation kepada masyarakat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada 3 sampai 5 Mei 2024 di wilayah kerja Puskesmas Sematu Jaya dengan metode ceramah, praktik dan diskusi. dengan peserta sebanyak 10 orang

Terjadi penurunan kecemasan, sebesar 70,0% peserta pengabdian Masyarakat tidak mengalami kecemasan setelah diberikan Progressive Muscle Relaxation. Cara bagaimana yang dilakukan untuk mengetahui bagaimana cara menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah tanya jawab secara langsung kepada pasien dengan wawancara menggunakan instrumen kuesioner Zung Self-Rating Axiety scale (SAS/SRAS) setelah diberikan Progressive Muscle Relaxation.

Evaluasi hasil didapatkan peserta mengerti dan memahami tentang hipertensi, mengukur tekanan darah, serta bagaimana melakukan Progressive Muscle Relaxation untuk menurunkan kecemasan. Kesimpulan: Progressive Muscle Relaxation efektif menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi.

Kata kunci: Penyuluhan, kecemasan, hipertensi, Progressive Muscle Relaxation

ABSTRACT

Anxiety occurs when the condition of the body is disturbed due to psychological pressure which is a trigger for hormones in the body that control the mind of a person who is experiencing anxiety so that it can increase blood pressure. This community service aims to reduce the anxiety of Hypertension patients in the community by providing Progressive Muscle Relaxation education to the community.

This community service activity will be carried out from May 3 to 5, 2024 in the work area of the Sematu Jaya Health Center with lectures, practices and discussion methods. with 10 participants

There was a decrease in anxiety, as many as 70.0% of community service participants did not experience anxiety after being given Progressive Muscle Relaxation. The way to find out how to reduce anxiety in hypertensive patients used in this community service activity is to ask and answer patients directly by interviewing using the Zung Self-Rating Axiety scale (SAS/SRAS) questionnaire instrument after being given Progressive Muscle Relaxation.

The evaluation of the results obtained by participants understood and understood about hypertension, measuring blood pressure, and how to do Progressive Muscle Relaxation to reduce anxiety. Conclusion: Progressive Muscle Relaxation is effective in reducing anxiety in hypertensive patients.
Keywords: Counseling, anxiety, hypertension, Progressive Muscle Relaxation

Submit: 11 Juli 2024| Revisi: 27 Juli 2024| Diterima: 27 Juli 2024| Online: 31 Juli 2024
Sitasi: Cahyono, I., Puspitasari, Y., Prasetyo, J., & Indasah, I. (2024). Penyuluhan terkait Menurunkan Kecemasan pada Penderita Hipertensi dengan Terapi Komplementer Progressive Muscle Relaxation. Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran, 3(2), 1–14. https://doi.org/10.55018/jakk.v3i2.54

Pendahuluan

Penyakit Hipertensi terjadi pada seseoorang akibat meningkatnya nilai tekanan darah sistole dan diastole diatas batas normal (Mahyuvi et al., 2023). Peningkatan nilai tekanan darah yaitu nilai sistolik dan diastolik yang menjadi diatas 140/90 mmHg (Bacha & Abera, 2019). Kecemasan seseoranhg akibat suatu penyakit atau yang dialami menjadi salah satu penyebab meningkatnya tekanan darah diatas batas normal di berbagai usia. Hipertensi yang tidak segera dilakukan penanganan dapat menyebabkan berbagai berbagai macam penyakit penyerta yang selanjutnya dapat berakibat kematian (Nisa et al., 2022).

Data pada *Word Health Organization* pada Tahun 2018 mengungkapkan bahwasekitar 26,4% penduduk di dunia menderita penyakit hipertensi, dengan perbandingan 26,6% laki-laki dan 26,1% Perempuan (Nurkemala & Srifianti, 2019). Prevalensi penyakit hipertensi diprediksi akan meningkat secara tajam pada Tahun 2025 sebanyak 29% bahwa orang didunia mengalami penyakit hipertensi. Hipertensi setiap tahunnya telah mengakibatkan kematian sebesar 1,5 juta penduduk di Asia Tenggara. Tingginya populasi penyakit hipertensi menyebabkan peningkatan beban biaya kesehatan yang ditanggung oleh pemerintah (Leung et al., 2022).Penderita hipertensi pada umumnya mengalami kecemasan secara terus menerus akan menjadi penyebab meningkatnya aktivitas saraf simpatis yang kemudian dapat meningkatkan tekanan darah secara bertahap. Hal tersebut didukung oleh penelitian (Marliana et al., 2020) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang siginifikan antara tingkat kecemasan dengan tingkat tekanan darah pada penderita hipertensi, yang artinya semakin cemas kondisi seseorang maka semakin tinggi tekanan darahnya.

Kecemasan terjadi bila kondisi tubuh terganggu karena tekanan psikologis yang mejadi pemicu hormon dalam tubuh yang mengendalikan pikiran seseorang yang mengalami cemas sehingga dapat meningkatkan tekanan darah (Marliana et al., 2020). Demi meningkatkan dan mengembalikan kondisi tubuh agar selalu sehat, penderita hipertensi membutuhkan relaksasi yang baik karena sistem imun dapat dipengaruhi dari pola relaksasik dan di dalam darah

terkandung penurunan NKC *(Natural Killer sel)*(Nurkemala & Srifianti, 2019). Kondisi tubuh yang mengalami kecemasan akan merangsang tubuh menghasilkan hormon adrenalin yang lebih meningkat, sehingga beban kerja jantung otomatis mengalami peningkatan. Tekanan darah seseorang meningkat tinggi dan orang tersebut akan mengalami hipertensi. Peningkatan kecemasan seseorang akan berpengaruh terhadap pola koping efektif maupun yang tidak efektif.

Berdasarkan pembuktian dari *evidence based practice* banyak cara yang dapat kita lakukan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi, salah satunya adalah relaksasi otot progresif dan pemberian terapi musik. *Progressive Muscle Relaxation* merupakan terapi yang yang tidak memerlukan imajinasi ketekunan atau sugesti sehingga tubuh manusia dapat berespon dengan baik. Relaksasi otot progresif ini terdapat 15 langkah gerakan, setiap gerakan otot ditegangkan selama 5-10 detik kemudian diakhiri dengan keadaan rileks selama 30 detik. Hal tersebut didukung oleh penelitian (Nurkemala & Srifianti, 2019) yang menyataka bahwa *Progressive Muscle Relaxation Training* menurunkan taraf kecemasan dan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi primer. Selain itu studi kasus oleh (Maqodasah et al., 2023) menyatakan bahwa Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia.

Bahan dan Metode

Desain kegiatan adalah pra eksperumen (pre post). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada pada tanggal 3 sampai 5 Mei 2024 di wilayah kerja Puskesmas Sematu Jaya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari 3 tahapan kegiatan yaitu tahap pertama persiapan, tahap kedua pelaksanaan dan tahap ketiga evaluasi.

1. Persiapan
   Hal- hal yang dilakukan pada tahap pertama persiapan yaitu dengan cara melakukan analisa masalah menggunakan data primer maupun sekunder yang ada di Puskesmas Sematu Jaya. Selanjutnya Oleh pelaksana dilakukan penentuan lokasi pelaksanaan kegiatan, pmenyusun proposal pengabdian kepada masyarakat dan melakukan berbagai macam persiapan ; seperti sarana dan prasarana dipakai meliputi media, akomodasi dan konsumsi. Serta Koordinasi dengan pihak Puskesmas Sematu Jaya.
2. Pelaksanaan
   Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 3 sampai 5 Mei 2024. Sebelumnya tim telah melakukan koordinasi dengan Kepala Puskesmas Sematu Jaya terkait lokasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini. Kegiatan dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sematu Jaya. Kegiatan pelaksanaan ini terdiri dari 3 sesi yaitu, sesi pertama *review* terkait penyakit hipertensi kepada pasien dan skrining kecemasan. Sesi 2 diberikan penyuluhan kesehatan

tentang pemanfaatan terapi komplementer *Progressive Muscle Relaxation* dengan metode ceramah dan diskusi. Sesi 3 melakukan *Progressive Muscle Relaxation Training* oleh Tim sebanyak 2 kali dalam 3 hari. Kegiatan selanjutnya melakukan evaluasi. Sesi 3 selanjutnya setelah 3 hari dilakukan evaluasi terkait kecemasan pasien hipertensi.

3. Evaluasi
   Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan pada proposal. Peserta dilakukan terapi *Progressive Muscle Relaxation* sebanyak 10 orang yang merupakan penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sematu Jaya. Tempat pelaksanaan kegiatan sesuai dengan rencana, sarana dan prasarana yang telah disiapkan digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan bahasa saat penyuluhan kesehatan dan *Progressive Muscle Relaxation Training* dilakukan disesuaikan dengan bahasa daerah setempat yaitu bahasa Indonesia sehingga mudah dimengerti oleh peserta. Masing-masing tim melaksanakan tugas dan tanggungjawabnya dengan baik. Evaluasi hasil didapatkan peserta mampu mengatasi kecemasan dengan melakukan terapi komplementer *Progressive Muscle Relaxation.*

Hasil

Realisasi pelaksaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang mentatasi kecemasan pasien hipertensi dengan terapi komplementer *Progressive Muscle Relaxation*. Adapun kegiatan yang sudah berjalan sebagai berikut:

1. Penyuluhan terkait penyakit hipertensi dengan metode ceramah.
2. Menjelaskan terapi komplementer *Progressive Muscle Relaxation* dalam menurunkan kecemasan.
3. Tanya Jawab secara langsung kepada peserta penyuluhan.
4. Praktik kepada peserta terapi komplementer *Progressive Muscle Relaxation.*

Tabel 1. Kecemasan Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi *Progressive Muscle Relaxation.*

Kecemasan	**Pre**		**Post**	
	Frekuensi (f)	**%**	**Frekuensi (f)**	**%**
Intervensi				
Tidak Cemas	-	-	7	70,0
Ringan	1	10,0	3	30,0
Sedang	5	50,0	-	-
Berat	4	40,0	-	-
Jumlah	**10**	**100 %**	**10**	**100 %**

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini didapatkan kecemasan pasien hipertensi yang diukur dengan dengan instrumen kuesioner Zung *Self-Rating Axiety scale* (SAS/SRAS) mengalami penurunan tingkat kecemasan yaitu sebesar

70,0 % peserta pengabdian Masyarakat tidak mengalami kecemasan setelah dilakukan *Progressive Muscle Relaxation*. Setelah dilakukan penyuluhan, diskusi *Progressive Muscle Relaxation Training* oleh tim pengabdian masyarakat peserta mampu melaksanakan *Progressive Muscle Relaxation* untuk menurunkan kecemasan.

Pembahasan

Mengontraksikan dan merilekskan otot-otot secara bertahap. Melalui latihan ini, pasien belajar untuk mengenali dan mengendalikan respon fisiologis terhadap stres, seperti peningkatan denyut jantung dan pernapasan yang cepat. Dengan mengurangi respons fisiologis ini, PMR membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi (Pratiwi, 2019).

Pasien hipertensi sering kali mengalami perasaan cemas yang dapat meningkatkan tekanan darah mereka. *Progressive Muscle Relaxation* memberikan teknik-teknik relaksasi yang membantu mengurangi perasaan tegang dan gelisah ini. Dengan mempraktikkan *Progressive Muscle Relaxation* secara teratur, pasien dapat mengembangkan keterampilan untuk meredakan kecemasan mereka sendiri (Isrianawati et al., 2023).

Kecemasan yang tidak terkontrol dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi. Studi telah menunjukkan bahwa *Progressive Muscle Relaxation* dapat menyebabkan penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Dengan demikian, dengan mengurangi kecemasan, *Progressive Muscle Relaxation* juga dapat membantu mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kecemasan yang kronis dapat mengurangi kualitas hidup pasien hipertensi dengan mengganggu aktivitas sehari-hari dan hubungan sosial mereka. Dengan membantu mengurangi tingkat kecemasan, *Progressive Muscle Relaxation* dapat meningkatkan kualitas hidup pasien dengan memungkinkan mereka untuk lebih menikmati kehidupan sehari-hari tanpa terganggu oleh kecemasan yang berlebihan (Abbasiah et al., 2023).

Salah satu keuntungan utama dari *Progressive Muscle Relaxation* adalah bahwa itu merupakan pendekatan non-farmakologis yang aman untuk mengelola kecemasan pada pasien hipertensi. Ini dapat menjadi alternatif atau pelengkap bagi terapi obat yang mungkin memiliki efek samping atau kontraindikasi pada pasien tertentu. Dalam kombinasi dengan perawatan medis yang tepat, *Progressive Muscle Relaxation* dapat menjadi alat yang efektif dalam mengelola kecemasan pada pasien hipertensi (Nurkemala & Srifianti, 2019).

Kesimpulan

Pemberian terapi komplementer *Progressive Muscle Relaxation* efektif dalam menurunkan kecemasan pasien hipertensi dan pelaksanaannya mudah untuk dilakukan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih diberikan kepada Program Magister Keperawatan IIK STRADA Indonesia yang telah memberikan fasilitas sehingga terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, Puskesmas Sematu Jaya yang telah memberi ijin untuk memilih lokasi kegiatan, tim Pengabmas Program Magister Keperawatan yang membantu terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat serta seluruh pasien hipertensi yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Konflik Kepentingan

Tidak ada Konflik Kepentingan dalam pengabdian kepada masyarakat.

Konstribusi Penulis

Penulis bersama memulai Pengabdian kepada masyarakat memberikan *Progressive Muscle Relaxation* sebagai penurun kecemasan pada penderita hipertensi.

Referensi

Abbasiah, Ernawati, & Novianti, R. (2023). The Effect Of Progressive Muscle Relaxation On Blood Pressure And Anxiety Of Hypertension Patients. *Proceeding International Conference of Health Polytechnic of Jambi*, *1*, 2023–2066. http://journal.poltekkesjambi.ac.id/index.php/

Bacha, D., & Abera, H. (2019). Knowledge, Attitude and Self-Care Practice towards Control of Hypertension among Hypertensive Patients on Follow-up at St. Paul's Hospital, Addis Ababa. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, *29*(4), 421–430. https://doi.org/10.4314/ejhs.v29i4.2

Isrianawati, E., Rusdianingseh, R., Hatmanti, N. M., & Khafid, M. (2023). Application Of Progressive Muscle Relaxation To Reducing The Anxiety Of Hypertension Clients. *Nurse and Holistic Care*, *3*(1), 21–25. https://doi.org/10.33086/nhc.v3i1.3935

Leung, A. A., Williams, J. V. A., Tran, K. C., & Padwal, R. S. (2022). Epidemiology of Resistant Hypertension in Canada. *Canadian Journal of Cardiology*, *38*(5), 681–687. https://doi.org/10.1016/j.cjca.2022.01.029

Mahyuvi, T., Pradana, A. F., Indasah, & Prasetyo, J. (2023). *Recognizing and Preventing Hypertension in the Community*. Tata Mutiara Hidup Indonesia.

Maqodasah, S. M., Naralia, T. W., & Wahyuvingsih, S. A. (2023). Studi Kasus Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia di Slipi. *Jurnal Keperawatan Degeneratif*, *01*(1). http://ejournal.akper-pelni.ac.id/index.php/jkp

Marliana, T., Kaban, I. S., & Chasanah, U. (2020). Hubungan Kecemasan Lansia Dengan

Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur. *Konas Jiwa XVI Lampung, 306*.

Nisa, A. H., Saputri, A. D., Fadila, A. N., Piningit, B. F. A., & Putri, B. K. (2022). *Evidence Based Nursing Efektifitas Progressive Muscle Relaxation Therapy Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Rawat Inap Aster RSUD Dr. Haryoto Lumajang* [Karya Ilmiah]. Universitas dr.Soebandi.

Nurkemala, S., & Srifianti. (2019). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Training Terhadap Taraf Kecemasan Dan Tekanan Darah Tinggi pada Penderita Hipertensi Primer. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*.

Pratiwi, M. D. (2019). *Penerapan Terapi Progressive Muscle Relaxation terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi* [Karya Ilmiah]. Universitas Muhamamdiyah Magelang.